

PRESENTACIÓN

Nuestros programas son singulares, elaborados en base a las necesidades específicas de deportistas y profesionales del deporte. La potente experiencia de aprendizaje que nuestros estudiantes viven es a su vez impulsada por nuestro modelo de aprendizaje que se basa en:

- 100% orientado al deporte
- Centrado en el alumno
- Basado en el principio de 'Learning by doing' (Aprender haciendo)
- Flexible, diverso y utilizando las últimas tecnologías
- Motivacional, comunicativo y participativo.



OBJETIVOS

Los ejercicios de halterofilia, o levantamientos olímpicos, están experimentando una revitalización en el mundo del deporte y del entrenamiento.

Anef, junto al Club Halterofilia Barcelona (ubicado en las inmejorables instalaciones del INEF de Barcelona), presentamos este curso dirigido a aquellos profesionales de las ciencias del deporte y la salud que quieran profundizar en el conocimiento del entrenamiento de la fuerza y los movimientos olímpicos.

Dirigido a entrenadores personales, entrenadores sala de Fitness, CAFE, entrenadores de equipo (rugby, volei, básquet etc), preparadores físicos en deportes de contacto, preparadores físicos en deportes de fuerza, preparadores físicos atletismo, entrenadores de Crossfit entre otros. Esta formación está basada en una doble fuente de recursos: la literatura científica y la experiencia profesional de los docentes, en él te proporcionaremos las herramientas necesarias para aprender, comprender y enseñar la correcta ejecución de los levantamientos olímpicos y lo más importante.... su aplicación en todas y cada una de las disciplinas deportivas anteriormente expuestas.



EJECUCIÓN Y APLICACIÓN DE LEVANTAMIENTOS OLÍMPICOS

Nuestro objetivo es que adquieras los conocimientos necesarios para valorar, enseñar, corregir y reajustar programas de entrenamiento más efectivos y seguros para tus clientes y/o equipos, marcando la diferencia en tu carrera profesional.

APRENDERÁS A

Mejorar el análisis crítico al realizar un programa de entrenamiento en los diferentes roles profesionales relacionados con las ciencias del deporte y la salud.

Mejorar el rendimiento deportivo y la prevención de lesiones a partir de un conocimiento profundo sobre la metodología a aplicar en los programas de entrenamiento de la fuerza y la potencia muscular y en la ejecución de los movimientos olímpicos.

Conocer, de manera transversal, las metodologías emergentes en el entrenamiento de la fuerza para poder profundizar desde una base contrastada desde la ciencia.

REQUISITOS

¡ATENCIÓN! Curso con REQUISITOS DE ACCESO

Para poder acceder al curso su correcto aprovechamiento, es necesario tener conocimientos previos derivados de formaciones como Entrenador Personal, Preparador Físico, Entrenadores de Crosstraining, Entrenador Nacional, Licenciado o Graduado en Educación Física o Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, TAFAD.

CONTENIDOS DEL CURSO

Bases fisiológicas del entrenamiento de fuerza. Progresiones de ejercicios para el aprendizaje y enseñanza del Snach.

Principios biomecánicos del Snach. Introducción a la estructura del movimiento del Snach y su ejecución.

Calentamiento, Movilidad específica y Test de movilidad.

Análisis en profundidad, practica, procesos de enseñanza y aprendizaje del Snach y sus variables de fuerza y potencia.

Principios biomecánicos del Clean&Jerk. Introducción a la estructura del movimiento del Clean&Jerk y su ejecución.

Análisis en profundidad, practica, procesos de enseñanza y aprendizaje del Clean&Jerk y sus variables de fuerza y potencia.

Métodos y teorías del entrenamiento de la fuerza. Importancia del entrenamiento de

Fuerza para tren superior e inferior aplicado a la halterofilia y ejercicios complementarios. Ejecución, análisis y detección de los errores más comunes del Snach. Ejecución, análisis y detección de los errores más comunes del Clean&Jerk.

Individualización del entrenamiento mediante el perfil fuerza velocidad.
Evaluación y aplicación práctica de los levantamientos olímpicos.

CALENDARIO

Se trata de un curso de 100 horas (60 horas presenciales + 40 online en campus virtual) que se cursa un día a la semana durante cinco horas.

Sábados: Del 7 de Marzo hasta el 20 de Junio

Festivos: 28 Marzo, 11 Abril, 2 y 30 de Mayo

- Sábado de 9:00 a 14:00 h.

PRECIO DEL CURSO

El precio del curso es de 890,00€, pero puedes beneficiarte de promociones especiales en función del momento en que te inscribes y de la forma de pago que elijas.

En el precio, elijas la forma de pago que elijas, siempre está incluido: acceso al campus online como soporte adicional, todo el material académico, derechos de examen, certificado de estudios y Diploma.

SI TE MATRICULAS ANTES DEL 21 DE DICIEMBRE

-40% de descuento si pagas al contado. Un único pago de 5343€.

-35% de descuento si pagas de forma fraccionada en cuotas mensuales. El importe que acabas pagando es de 578,50€.

SI TE MATRICULAS ANTES DEL 31 DE ENERO

-35% de descuento si pagas al contado. Un único pago de 578,50€.

-30% de descuento si pagas de forma fraccionada en cuotas mensuales. El importe que acabas pagando es de 623€.

PAGO FRACCIONADO EN CUOTAS

Nunca se aplican intereses por pago fraccionado, ya que es la propia escuela quien financia el curso como facilidad de forma de pago. Por eso no es necesario aportar ningún tipo de documentación (ni nóminas, avales o contratos)

Este importe lo podemos fraccionar en cuotas mensuales desde el momento de la inscripción hasta el mes de julio.

MÁS VENTAJAS

DOBLES TITULACIONES Y PACKS FORMATIVOS

Si quieres ampliar tu formación y tener **más ventajas tanto a nivel académico como de condiciones económicas**, puedes inscribirte a una **Doble Titulación o Pack Formativo**. Te proponemos varias configuraciones pero también las podemos diseñar a tu medida:

- **Dobles Titulaciones** [MAS INFO](#)
- **Packs Formativos** [MÁS INFO](#)

Además de promociones especiales, tendrás de forma gratuita:

- Una Certificación de Especialización del **IICEFS** a escoger entre los que se programen durante el curso 2019-2020
- El Curso de Primeros Auxilios.

SI ERES ANTIGUO/A ALUMNO/A HAZTE ALUMNI Y OBTÉN EL 45% Y 40% DE DESCUENTO!

·45% de descuento si pagas al contado. En este caso, el precio del curso quedaría por 489,50€ + 99,00€ cuota anual Miembro Alumni.

·40% de descuento si pagas de forma fraccionada en cuotas mensuales. En este caso, el precio del curso queda por 534€ + 99,00€ cuota anual Miembro Alumni.



EJECUCIÓN Y APLICACIÓN DE LEVANTAMIENTOS OLÍMPICOS

CÓMO MATRICULARTE

En caso de que quisieras formalizar la inscripción puedes mandarnos un e-mail con los siguientes datos:

Nombre y apellidos:
Dirección:
CP:
Población:
Telf.:
E-mail:
Nº DNI.
Fecha de nacimiento:
Nombre del Curso:
Horario:
Datos bancarios: (En caso de domiciliación bancaria)

En cuanto a documentación, sólo nos faltarían dos fotos carné y una fotocopia del DNI que tendrías que traernos antes del primer día de clase y así aprovechas para firmar tu hoja de matrícula.

MÉTODOS DE PAGO:

Formas de pago al contado o pago en cuotas: tienes tres formas para realizar el pago

- En efectivo en las instalaciones de ANEF
- Domiciliación bancaria, ANEF te cargará en cuenta mensualmente el importe de las cuotas en el número de cuenta que nos facilites
- Transferencia bancaria

La Caixa: IBAN ES34 2100 1078 5602 0011 2230

Beneficiario: Formación Profesional del Deporte y la Salud, sobre todo haz constar tu nombre y primer apellido + el nombre del curso